

## A gerincpanaszok megoldása McKenzie elvek szerint - II. rész

Mi az, ami a hátfájdalmaknál segít?

Csak a kifejezetten extrém és fájdalmas terhelést kerüljük!

Hosszabb távon minden mozgást, a fájdalmasakat is, újra gyakorolni kell.

Az akut fázisban mindent a fájdalom viselkedése határoz meg, az a cél, hogy a fájdalom csökkenjen, megszűnjön. Ezt részben egyedül kell véghez vinni, sok akut hátfájdalom nagyon jó természetes gyógyhajlamot mutat. Ha az állapot mégsem javul, akkor elsősorban a célzott kezelésekkel kell javítani rajta. Minél hosszabb ideig tartanak a fájdalmak, annál nagyobb az esély a probléma krónikussá válására.

Mely intézkedések értelemszerűek, amelyekkel a fájdalmat a lehető leggyorsabban megszüntetjük?

1. Melegkezelések, gyógyszerek, injekciós kezelések az akut időszakban:

A melegkezelések az akut időszakban hatásos fájdalomcsillapító hatásúak. Ha ezek hatása nem kielégítő, akkor egy egyszerű fájdalomcsillapító is segíthet. A nemzetközi irodalom (USA, Hollandia, Németország) a következő gyógyszereket javasolja: paracetamol, mint egyszerű fájdalomcsillapító, sok esetben elegendő. Ha a hatása nem kielégítő, akkor a gyulladáscsökkentő fájdalomcsillapítók (pl. Ibuprofen, Diclofenac) javasoltak.

Azonban figyelembe kell venni, hogy a hosszantartó alkalmazásukkor nem kívánt mellékhatások is felléphetnek, ilyen pl. a gyomorbántalom. A célzott injekciók a fájdalmas izmokba kiegészítő segítség lehet, ha az előzőekben felsorolt lehetőségek nem segítenek. Azok a páciensek, akik alsóvégtagi fájdalomtól szenvednek, ennek oka, hogy az ülőideg állandóan ingerelve van (pl. az elődomborodó porckorong nyomása által), kaphatnak injekciós fájdalomcsillapítót az ideghez célozva. Az operációt mindazonáltal, az esetek döntő többségében, tanácsosabb elkerülni.

2. Speciális gyakorlatok

Jelenleg az első tudományosan is megalapozott vizsgálati és kezelési módszer, amely értelmet nyer a subacut stádiumban, az a McKenzie -terápia. Az ismételt mozgásokkal kivizsgálható, hogy mely irányú mozgások csökkentik a panaszokat, legalábbis behatárolják azokat. Az így kialakított gyakorlatokat otthon vagy a munkahelyen lehet ismételni, állandó ún. aktív &bdquo;fájdalom-kontroll" mellett.

Azoknál a pácienseknél, akiknél az alsó végtagokba is kisugárzik a fájdalom, gyakran hosszabb ideig tart a láb fájdalom csökkenése. Az a jelenség, amikor a fájdalom a végtag felől a gerinchez közelít, a "centralizáció". A végtagi fájdalomcsökkenéssel egyidőben a gerincnél érzett fájdalom felerősödhet, ami nem kóros.

Ha a fájdalom, zsibbadás "mintája" a fent leírtakat követi, és egyre inkább közelít a gerinchez, akkor a következők várhatók:

- gyors és maradandó fájdalom megszűnés,
- a teljes mozgástartomány korábbi elérése,
- kedvezőbb prognózis (azoknál, akiknél a centralizáció érezhető, különféle tanulmányok már kimutatták, hogy a műtét elkerülhető),
- a munkaképesség korán helyreáll.

Kopp egyik tanulmánya különösen érdekes: minden megvizsgált páciensnek volt porckorongsérve neurológiai tünetekkel (zsibbadás, izomgyengeség). Azokat a pácienseket, akiknél a McKenzie gyakorlatokkal 3 nap alatt fájdalomcsökkenést lehetett elérni, végül nem kellett megműteni.

További lehetőségek

1. Gyógytornász, chiropraktőr, orvos által végzett mobilizációk, manipulációk

Ha az egyszerű fájdalomcsillapító eljárások, gyógyszerek, gyakorlatok nem szüntették meg a fájdalmat, akkor manuális kezelések válnak szükségessé. Ezekkel az erre szakosodott terapeuta/orvos megállapítja a a fájdalmas

gerincizület helyét. A megfelelő célzott mobilizálással szünteti meg a mozgásbeszűkülést. A kezelés e módját gyógytornászok, orvosok végezhetik, akik továbbképezték magukat a manuálterápiában, osteopátiában, chiropraktikában.

Egyes országokban ezeket a kezeléseket nem javasolják a a tünetek fennállásának első hónapjában, van ahol csak az első 6 hét eltelte után jöhet szóba. Mindenesetre meg kell beszélni az orvosunkkal ezt a kezelési lehetőséget.

## 2. Passzív terápiák

Ezidáig gyakran alkalmazott elektroterápia, súlyfürdős terápia az elvégzett vizsgálatok szerint nem mutattak hatásosságot. A masszázs, akupunktúra hatásosságának eredményei, legalábbis, ellentmondásosak. Általánosságban a fent említett terápiás lehetőségek nem az elsődleges kezelések, ugyanis az aktív mozgásprogramnak hosszútávon sokkal teljesebb hatása van.

(Folytatjuk...)